

Johanna Tuominen

TAIDETERAPEUTTISEN RYHMÄTOIMINNAN KOKEMUKSET
PSYKOSOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN OSANA

Sosiaalialan koulutusohjelma
Kuvataideterapian suuntautumisvaihtoehto
2018

TAIDETERAPEUTTISEN RYHMÄTOIMINNAN KOKEMUKSET PSYKOSOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN OSANA

Tuominen, Johanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
huhtikuu 2018
Ohjaaja: Lepistö, Heli
Sivumäärä: 37
Liitteitä: 3

Asiasanat: taideterapia, ryhmätoiminta, vaikuttavuus, kokemuksellisuus

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa taideterapeuttisia ryhmätapaamisia lyhytaikaisen psykososiaalisen tuen tarpeessa oleville aikuisille. Tarkoituksena oli saada kokemuksellista tietoa siitä, minkälainen hyötysuhde taideterapeuttisilla menetelmillä on psykososiaalisen kuntoutuksen osana.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tutkimusote tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselylomakkeita ja ohjaajan havainnointia sekä näiden analysointia.

Toiminnallinen osuus järjestettiin yhteistyössä Porin kaupungin perusturvan aikuisten vastaanoton kanssa. Aikuisten vastaanotto tarjoaa psykososiaalista tukea lyhytaikaiseen tarpeeseen. Ryhmätoiminta taideterapeuttisine sisältöineen oli tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus.

Teoriaosuudessa käsiteltiin taideterapiaa ja sen käyttöä psykososiaalisena kuntoutusmuotona sekä ryhmätoimintaa, vaikuttavuutta ja kokemuksellisuutta. Näiden teoriaosuuksien ja toiminnallisen ryhmätoiminnan pohjalta tehtiin päätelmiä ja pohdintoja taideterapeuttisen ryhmätoiminnan kokemuksellisuuden vaikutuksista.

Kyselylomakkeiden ja ohjaajan havainnointien perusteella voidaan sanoa, että taideterapeuttinen ryhmätoiminta soveltuu hyvin aikuispsykososiaaliseen työhön ja sillä on positiivista vaikuttavuutta kuntoutumiseen.

THE EXPERIENCES OF ART THERAPY GROUP ACTIVITIES AS PART OF PSYCHOSOCIAL RAHABILITATION

Tuominen, Johanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

April 2018

Supervisor: Lepistö, Heli

Number of pages: 37

Appendices: 3

Key words: Art therapy, group activity, effectiveness, experimentalism

The aim of the thesis was to design and implement art therapy groups for adults with short-term psychosocial support. The meaning was to get experiential knowledge about what kind of efficiency have art therapy methods in the part of psychosocial rehabilitation.

The thesis was implemented as a functional thesis. The purpose in this functional thesis was a qualitative research. To get the material for research I used questionnaires and instructor observation as well as analysis of these.

The operational part was organized in co-operation with the reception of adults in the Pori. Adult Reception provides psychosocial support for adults who need short-term support. The group activity with its therapeutic content included the functional part of this thesis.

The theoretical part deals with art therapy and its used as a psychosocial form of rehabilitation as well as group activity, effectiveness and experience. Based on these theoretical parts and functional group activities, conclusions and reflections on the effects of the experientiality of the art therapy group activities were made.

Based on the questionnaires and the pilot's observations, it can be said that the art therapy group activity is well suited to adult psychosocial work and it has a positive impact on rehabilitation.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ	6
2.1	Porin kaupungin perusturvan aikuisten vastaanotto	6
2.1.1	Psykososiaalinen kuntoutus.....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1	Taideterapia.....	7
3.2	Ryhmätoiminta.....	8
3.3	Vaikuttavuus	10
3.4	Kokemuksellisuus	11
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSOTE JA EETTISET KYSYMYKSET	14
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	14
4.2	Opinnäytetyön tutkimusote	14
4.3	Opinnäytetyön eettiset kysymykset	15
5	TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTTAMINEN	15
5.1	Ryhmätoiminnan suunnittelu	15
5.1.1	Ryhmätoiminnan markkinointi.....	16
5.1.2	Ryhmätoiminnan toteutusympäristö.....	16
5.1.3	Ryhmätoiminnassa käytettävät menetelmät, teemat ja materiaalit.....	16
5.2	Ryhmän rakenne	17
5.3	Ryhmän säännöt.....	18
5.4	Kyselyjen toteuttaminen	18
5.5	Ryhmätoiminnan toteutus	19
6	TULOKSET	29
6.1	Osallistuja nro 1	30
6.2	Osallistuja nro 2	30
6.3	Osallistuja nro 3	31
6.4	Osallistuja nro 4	32
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	32
8	POHDINTA.....	34
	LÄHTEET.....	36

LIITTEET

Liite 1: esite ryhmästä

Liite 2: alkukysely lomake

Liite 3: loppukysely lomake

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa taideterapeuttista ryhmätoimintaa psykososiaalisen avun tarpeessa oleville aikuisille. Toiminnan tarkoituksena on saada kokemuksia siitä, onko taideterapeuttisista menetelmistä apua perinteisen keskusteluavun kanssa ja minkälaisia vaikutuksia sillä on voimaantumisen ja omien henkilökohtaisten asioiden selkiyttämisen tiellä.

Kiinnostus toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen juontaa menneisyydestäni tanssinopettajan työstäni. Ryhmänohjaus on minulle tuttua ja rakasta puuhaa. Opintoni Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi opinnoissa kuvataideterapian suuntautumislinjalla, antaa työhöni valmiuksia käyttää muitakin taiteen lajeja. Suoritin koulutukseen kuuluvaa harjoittelua Porin kaupungin aikuisten vastaanotolla ja sen tuoma kokemus ja into laittoivat ajatuksen opinnäytetyöstä alulle.

Porin kaupungin aikuisten vastaanotto kiinnostui opinnäytetyön ajatuksesta. Kesällä 2017 ohjasin heillä kahta taideterapeuttista ryhmää, joista toisesta teen opinnäytetyöni. Tässä ryhmässä kuvataideterapian ohella käytän kirjoittamista, musiikkia, liikettä, valokuvausta ja valmiita kuvia antamaan välineitä osallistujille asioiden käsittelyyn.

Koen opinnäytetyöni aiheen ajankohtaiseksi ja tarpeelliseksi tutkia. Taiteen vaikutuksista puhutaan arjen stressin helpottajana, mutta minkälaisia vaikutuksia sillä on kriisitilanteen sattuessa. Kaikille puhuminen ei ole helppoa ja korvaavien tapojen löytäminen asioiden käsittelyyn on palveluiden monipuolistamista parhaimmillaan. Uusien työskentelytapojen löytäminen vanhojen lomaan on tärkeää myös työntekijöiden hyvinvoinnin takaamiseksi ja työn pitämisenä mielekkäänä.

2 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ

2.1 Porin kaupungin perusturvan aikuisten vastaanotto

Työni tilaaja on Porin kaupungin perusturvakeskuksen alainen aikuisten vastaanotto. Perusturvakeskus järjestää sosiaali- ja terveyspalvelut Porin, Merikarvian ja Ulvilan asukkaille. Painopisteenä toiminnalle on ennaltaehkäisevä, alueellinen ja moniammatillinen yhteistyö. (Porin kaupungin www-sivut 2018.)

Aikuisten vastaanotto vastaa lyhytaikaiseen hoidon tarpeeseen. Sen toiminta on tarkoitettu yli 22-vuotiaille Porin yhteistoiminta-alueen asukkaille, joilla on psykososiaalisia ongelmia elämässään (esimerkiksi erilaiset elämän kriisitilanteet, ihmissuhdeongelmat tai mielenterveys- ja päihdeongelmat). Vastaanoton henkilökuntaan kuuluvat psykologeja, psykiatrisia sairaanhoitajia, terveydenhoitaja ja sosiaaliohjaaja. Avun piiriin voi hakeutua itse soittamalla päivystysnumeroon tai sosiaali- ja terveyshenkilöstön läheteellä. Kiireellisiin tilanteisiin pyritään vastaamaan viipymättä. Toiminta on asiakkaalle maksutonta ja sillä pyritään ennaltaehkäisemään ja vahvistamaan henkilön toimintakykyä ja omaa ongelmanratkaisuvalmiutta. Varhaisella puuttumisella pyritään ennaltaehkäisemään vakavampia tilanteita ja ohjataan tarvittaessa eteenpäin, mikäli tällaisen uhka on olemassa. (Porin kaupungin www-sivut 2018.)

2.1.1 Psykososiaalinen kuntoutus

Psykososiaalisen kuntoutuksen tavoitteena ovat fyysisen toimintakyvyn edistäminen, haitallisten tapojen tai tottumusten väheneminen, toiminnan viriäminen tai lisääntyminen, myönteisten ja realististen minäkäsitysten tai asenteiden omaksuminen, elämisen laadun paraneminen ja elämän mielekkyyden lisääntyminen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että keskeisiä mielenkiinnon kohteita ovat kykyjen ja taitojen kehittyminen, ympäristön hallinta ja sen antamien mahdollisuuksien käyttö, ongelmanratkaisutaitojen oppiminen, mielekäs toiminta sekä uskon ja toivon viriäminen. (Toivio & Nordling 2013, 301.)

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Taideterapia

Taideterapian lähtökohta on, että taiteen tekeminen on luova prosessi, joka parantaa ja ylläpitää elämää ja toimii ajatusten ja tunteiden ei-kielellisenä ilmaisumuotona. Taideterapian avulla voidaan tukea henkilökohtaista kasvua, lisätä itseymmärrystä ja edistää tunne-elämän eheytymistä. Se on hoitomuoto muiden psykoterapia- ja ohjausmuotojen ohella, jolla kaikenikäiset voivat lisätä elämänsä mielekkyyttä, saada oivalluksia, löytää helpotusta ylivoimaisiin tunteisiin tai traumoihin, ratkaista konflikteja tai ongelmia, rikastuttaa jokapäiväistä elämää ja edistää hyvinvoinnin tunnetta. Taideterapia toimii sen näkemyksen pohjalta, että jokaisella on kyky ilmaista itseään luovasti ja työn lopputulos ei ole oleellinen vaan sen tekemisen tuoma terapeutin prosessi. (Malchiodi 2010, 14.)

Ekspressiivinen taideterapian tai taiteidenvälisen lähestymistavan perusoletus on, että taideilmaisun – kuvataiteen, musiikin, tanssin ja draaman – kokemukset saavat ihmiset tutkimaan uusia puolia itsessään, ilmaisemaan itseään ei-kielellisesti ja siten saavuttamaan uudenlaisen itseymmärryksen. (Malchiodi 2010, 135.)

Luova kuvailmaisuus aktivoi, eheyttää, rentouttaa ja auttaa lievittämään ahdistuneisuutta. Kuvailmaisun keinoin sietämättömät ja ei-hyväksytyt tunteet voivat tulla paremmin kohdatuksi. Traumaattiset kokemukset tai voimakas stressi saattavat lamauttaa verbaalista muistia, jolloin kuvailmaisuus voi tulla muistamisen tueksi. Kuvailmaisuus ei korvaa verbaalista tiedostamista ja kommunikaatiota, vaan edesauttaa sitä. (Boelius 2012, 95.)

Mimmi Rankasen väitöskirjatutkimuksen mukaan monimutkaisemmat tunteet muuttuvat, kun vaikutuksiin liitetään henkilökohtaisia muistoja ja kokemuksia. Taideterapiassa värit, nestemäiset materiaalit, aisti- ja kinesteettiset kokemukset usein herättävät tunteita. (Rankanen 2016, 159.) Kinesteettinen taso käsittää ilmaisun ja luovan toiminnan liikkeen ja kehon rytmin tasolla. Taidetyöskentelyä ei voi tapahtua ilman

liikettä ja motorista toimintaa, joten tämä taso on aina enemmän tai vähemmän mukana kuvallisessa työskentelyssä. (Rankanen 2007, 66.)

Taideterapeutilla on mahdollisuus ohjata asiakasta kohti hänen kokemusperäisiä tunteitaan käyttämällä kosketuksen ja liikkeen edeltäviä tasoja siltana kohti tunnetta. Kun asiakas on läheisessä kosketuksessa taidetyöhön ja keskittynyt kokemusperäisiin tunteisiinsa, on helpompi saada kosketus näihin tunteisiin. Suoraan käsillä työskentely taidemateriaaleilla ilman suteja tms. tarvikkeita, lisää emotionaalisia kokemuksia. (Rankanen, 2016, 159.)

Näiden taideterapian teoreettisten lähtökohtien valossa opinnäytetyöni perustana oli kuvataideterapia. Omien taidetöiden reflektointi sanallisesti oli ryhmässä mahdollista, mutta siihen ei ollut minkäänlaista pakkoa ja näin annettiin tilaa ei-kielelliselle ajattelulle. Luova toiminta itsessään on ajatteluprosessin alulle laittava voima. Töiden lopputulokseen ei laitettu niinkään painoarvoa, vaan olennaista oli matka aloituksen ja työn lopetuksen välillä.

3.2 Ryhmätoiminta

Ryhmän tunnusmerkeiksi luokitellaan esimerkiksi sen koko, tarkoitus, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. Ihmisjoukosta tulee ryhmä, kun heillä on jonkinlainen yhteinen päämäärä, jonkin verran vuorovaikutusta ja käsitys siitä ketkä ryhmään kuuluvat. (Kopakkala 2005, 36.) Usein ryhmä vahvistaa kokemuksen intensiteettiä. Hyvät asiat tuplaantuvat ja huonot esim. kiusaamiskokemukset voivat olla henkilölle tuhoisia. (Kopakkala 2005, 43.)

Turvallisuus ryhmätoiminnassa on tärkeä asia. Sellaista ryhmää, missä ei ole minuutta uhkaavia tekijöitä, mitkä voisivat synnyttää pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta, kutsutaan turvalliseksi ryhmäksi. Tällaisessa ryhmässä on myös selvä hyväksytyksi tulemisen tietoisuus. Turvallisuus syntyy luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä, tuen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään. (Aalto 2000, 15-16.) Luovuuden ilmaiseminen vaatii turvallisuutta varsinkin, jos olemme epävar-

moja. Erittäin turvallisessa ryhmässä voidaan taata uskallusta sellaisiinkin luovuuden alueille, mitkä ovat meille hyvinkin vieraita. Tunteiden ilmaiseminen turvallisessa ryhmässä on ihanteellinen paikka päästä kontaktiin tunteidemme kanssa. (Aalto 2000, 18-19.)

Ohjaajalla on suuri merkitys, kuinka tiiviiksi ryhmä muodostuu. Keskeistä on, kuinka taidokkaasti ohjaaja pystyy luotsaamaan ryhmää vaiheesta toiseen. Se edellyttää häneltä herkkää kuulostelemista ryhmän tarpeista ja kykyä havaita ja muuttaa omia käyttäytymistapojaan tarvittaessa. (Kopakkala 2005, 88.)

Taideterapeuttista ryhmätoimintaa voidaan käyttää eri sairauksien tai haastavien elämäntilanteiden yhteydessä yhdessä muiden hoitomuotojen kanssa. Toimintaa voidaan toteuttaa monin erilaisin menetelmin. Ryhmiä voidaan rakentaa hyvin monenlaisille kohderyhmille, kuten psyykkisesti-, somaattisesti- ja fyysisesti sairaille. Tällaisten ryhmien erityisantina on niiden laaja-alaisuus ja vuorovaikutuksellisuus. Yhteisessä käsittelyssä olevat inhimilliset teemat tuovat tunteita ja ajatuksia, joista ryhmän jäsenet huomaavat, etteivät ole asioiden kanssa yksin, vaan ne ovat jaettavissa toisten kanssa. (Hagman 2002, 25.)

Opinnäytetyössäni panostan ryhmäytymiseen erityisesti toiminnallisen ryhmän alkaessa. Teemme yhdessä osallistujien kanssa ryhmän säännöt, allekirjoitamme vaihtolovelvollisuuspaperit ja tutustumme toisiimme esimerkiksi erilaisten korttien avulla. Nämä luovat pohjan turvallisuudelle ryhmässä. Yhteisöllisyyttä jatketaan jokaisessa ryhmätapaamisessa, ja se sisäänkirjoitetaan ryhmätapaamisten rakenteeseen: aloitamme ryhmän aina samalla tavalla kokoontumalla piiriin ja käymällä läpi ryhmäläisten tärkeimmät kuulumiset - siinä määrin kuin henkilö itse haluaa niitä ryhmälle jakaa. Taidetyöskentelyssä teemme myös jonain kertoina yhteisiä töitä. Reflektointiosuuden vuorovaikutuksellisuus ja ryhmätoiminnan merkitys voi nousta suureksi, mikäli ryhmäläiset osallistuvat toistensa havaintoihin keskustellen. Jokainen tapaaminen lopetetaan myös piirin muodossa, missä jokainen näkee toisensa ja tuntee kuuluvansa ryhmään.

3.3 Vaikuttavuus

Vaikuttavuustutkimuksen lähtökohtana on vaikuttavuus suhteessa asetettujen tavoitteiden toteutumiseen. Vaikuttavuustutkimusta ohjaa oletus, että tietoisesti toteutetut toimenpiteet tuottavat toivottuja vaikutuksia. (Engeström, Kerosuo & Kajamaa 2008, 21.)

Puhuttaessa toiminnan vaikuttavuudesta, sillä tarkoitetaan kyseisen toiminnan kykyä saada aikaan muutoksia tietyssä systeemissä tai kohdejoukossa (Kemppainen & Ojaniemi 2012, 52). Vaikuttavuus on käsite, mitä sosiaalialalla toistetaan ja sen merkityksen työn tuloksellisuuden ilmaisijana uskotaan. Vaikuttavuus ei ole kuitenkaan olemassa automaattisesti, vaan se vaatii vaikuttaviksi aiottujen toimintojen ja palveluiden systemaattista analysoimista ja tutkimista. Vaikuttavuustiedon tarve on suuressa yhteydessä hyvinvointipalveluiden kehittämisessä. (Pohjola, Kemppainen & Väyrynen 2012, 7.)

Vaikuttavuuden kolme pääperiaatetta ovat helppous/käytännönläheisyys, henkilökohtaisuus ja mieleenpainuvuus. Nämä muodostavat vaikuttamiskolmion, jonka avulla vaikuttamista ja sen toimivuutta on helpompi havainnoida ja tarvittaessa myös arvioida. (Gjerstad 2015, 23.) Keskeisiä kysymyksiä vaikuttavuuden arvioinnissa ovat: mikä vaikuttaa, mihin vaikuttaa, miten vaikuttaa, milloin vaikuttaa ja millä edellytyksillä vaikuttaa (Kemppainen & Ojaniemi 2012, 52).

Opinnäytetyössäni taideterapeuttisen ryhmätoiminnan vaikuttavuutta arvioidaan psykososiaalisen avun piirissä olevien kohdalla. Ohjaajan havainnot toiminnan edetessä sekä ryhmäläisille suunnatut kyselykaavakkeet toimivat analysoinnin perustana. Toiminta pyritään pitämään osallistujille mahdollisimman helppona ja aiherakenteet henkilökohtaisina. Opinnäytetyöni kohdejoukko on kuitenkin sen verran pieni, ettei sen pohjalta voida vielä tehdä mahdottoman pitkälle meneviä johtopäätöksiä taideterapeuttisen työotteen vaikuttavuudesta. Sen sijaan tulokset ovat suuntaa-antavia ja tuovat esiin osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä sekä tarjoavat toivottavasti uusia ja hedelmällisiä näkökulmia toiminnan kehittämisen tueksi.

3.4 Kokemuksellisuus

Ihmisen oma kokemus saattaa olla isossa roolissa jonkin asian ratkaisemisessa tai ymmärtämisessä. Sen vaikutusta ei saa aliarvioida, vaikka siihen ei ole asiantuntijan lausuntoa. Jokainen on oman itsensä asiantuntija.

Kokemuksellisuuteen liittyy läheisesti tajunnan käsite. Tajunta on suhdekäsite. Se ei ole itseensä sulkeutuva asia. Se edellyttää niin kehon kuin maailmankin ihmisen elämäntilanteisuuden perustaksi. Tajunta on toimintaväline, minkä avulla ihminen voi suunnistautua maailmaan. Ellei olisi maailmaa, ei tarvittaisi mitään mielellistä orientoitumisen järjestelmääkään. (Rouhiainen 2016, 106.)

Elämyksellisyys on kokemuksellisuuden alkutila, mistä tajunnan sisältöjen organisointuminen suhteessa johonkin kohteeseen tai tarkoitteeseen voi synnyttää merkityssuhteen. Kokemus muodostuu siten, että todellisuuden ilmiöistä tai kohteista tai yksilön omasta kehosta tarjoutuu tietoisuuteen mielellisiä tai elämyksellisiä kohtaamisia. Tämä kohtaaminen tulee tulkituksi joksikin yksilön aiempien kokemusten tai sen hetkisten tietoisuuden sisältöjen perusteella. Näin voimme ymmärtää kokemuksemme. (Rouhiainen 2016, 106-107.)

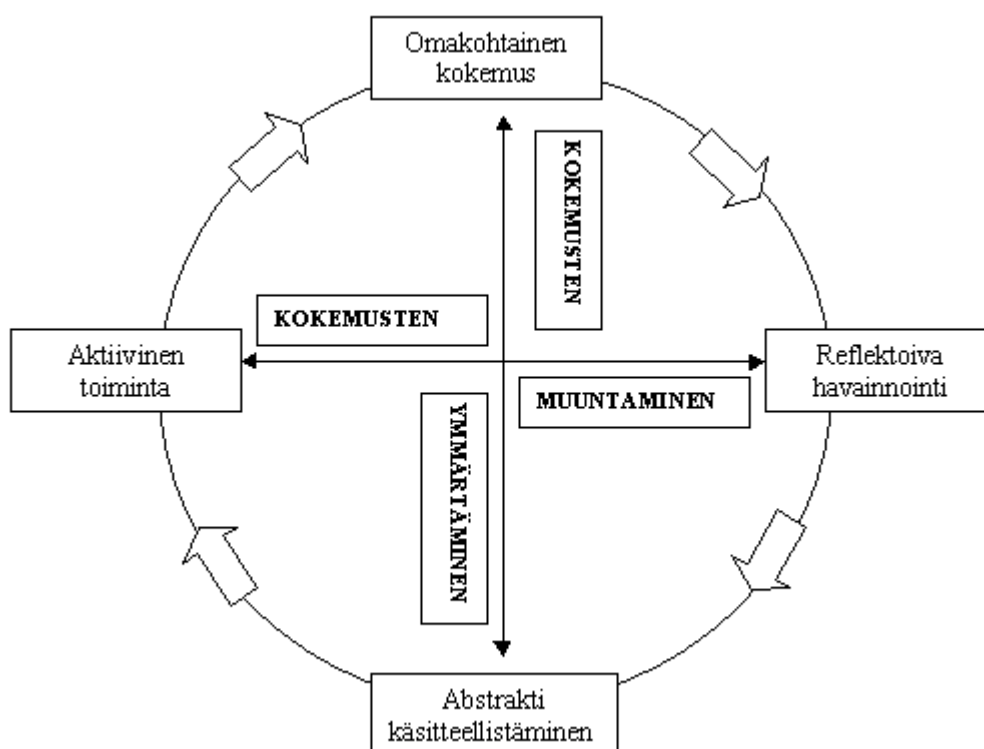
Kehollisessa ilmaisussa kokemuksellisuus näyttäytyy myös vahvasti. Kehonsa liikkeiden välityksellä ihminen on ilmaisevassa suhteessa toisiin ihmisiin. Liikkeellään ihminen välittää psyykkisen elämyksellisyyden laatunsa muille. Orgaaninen tapahtuma voi ilmentää jotakin olennaista ihmisen kokonaistilasta, jos tajunta tulkitsee sen merkitseväksi. Kokemukset ovat kuitenkin aina privaatteja psykosomaattisen kokonaisuuden sisällä. (Rouhiainen 2016, 114-115.)

Ihmisten välillä on motorista resonanssia. Toisen ihmisen toimintojen näkeminen aktivoi automaattisesti oman hermostojärjestelmämme. Havaitsemme myös toisen tunteita minimaalisistakin informaatiota välittävistä liikkeistä ja tunteiden merkitys syntyy kehollisessa vuorovaikutuksessa. (Rouhiainen 2016, 115.)

David Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen malli on hyvä pohja kokemuksellisuuden ajattelun taustalle. Tässä Kolbin kokemuksellisen oppimisen mallissa oma-

kohtainen kokemus, havainto, kognitio eli tiedostaminen ja toiminta pyritään yhdistämään. Tätä kokemuksellista oppimista pidetään kokonaisvaltaisena prosessina, jossa tieto syntyy transformaation eli kokemuksen muuntamisen avulla. Kokemuksellisessa oppimisessa ihminen saa uutta tietoa aiemmin kokemastaan transformaation eli kokemuksen muuntamisen avulla. Näin ihminen kykenee kohtaamaan ja käsittelemään vaikeitakin asioita elämässään. (Kauppinen 2016, 13.)

”Kolbin mallissa oppiminen edellyttää sekä kokemusten tiedostamista että sen ymmärtämisen saattamista johonkin muotoon. Oppiminen tapahtuu tiedostamattoman, tunteisiin ja aistimuksiin perustuvan sekä tiedostetun, käsitteille ja symboleille perustuvan tietämisen vuorovaikutuksessa.” (Kauppinen 2016, 13.)



Kuvio: Kokemuksellisen oppimisen malli David Kolbin (1984) mukaan.

Toiminnan, esimerkiksi kuvallisen teoksen tekemisen, jälkeen, ihmisen jatkaessa prosessointia ryhmässä keskustellen, jäsentäen ja käsitteellistäen, he kuulevat myös

muiden ajatuksia, jolloin omat kokemukset saattavat näyttäytyä itselle aivan uudessa valossa. (Kauppinen 2016, 14).

Oman taiteen tekemisen ja muiden teoksista tehtyjen tulkintojen syvenemiseen päästään, kun havainnot ja kokemukset sidotaan laajempaan kokonaisuuteen, kuten ihmisen omaan elämään. Merkityssuhteiden luominen syntyy, kun ihminen ymmärtää tehtävän asian takana olevan merkityksen ja muuttaa uuden ymmärryksen pohjalta suhdettaan asiaan. (Rantakare 2008, 2014.)

Kokemuksellisuuteen lisäävästi vaikuttaa flow eli virtaamisen periaate. Se kuvaa sitä, miltä luominen tuntuu sisältäpäin, kokijansa kannalta. Flow on Mihaly Csikszentmihalyin tunnetuksi tekemä käsite. Flow on kokemisen tila, missä ihminen on todella syvästi keskittynyt johonkin toimintaan, ettei millään muulla tunnu olevan merkitystä. Kokemus on niin miellyttävä, että sen saavuttamiseksi ihminen on valmis näkemään paljonkin vaivaa. Virtaamisen tila edellyttää kahta asiaa: ihmisellä tulee olla riittävän paljon tietoa ja taitoa kyseiseen toimintaan ja toiminnan tulee olla riittävän haastavaa. Tällainen flow-kokemus lisää kokijansa voimia ja energisyyttä. (Kopakala 2005, 119-120.) Se lisää myös psyyken vahvuutta, koska tällaisessa flow-kokemuksessa ihmisen taidot vastaavat haastetta. Tällaisessa tilanteessa ihminen on onnellisimmillaan, unohtaa itsensä ja rajan itsen ja toiminnan välillä katoaa. (Oksanen 2014, 35.)

Kokemuksellisuus tämän taideterapeuttisen ryhmän toiminnoissa tulee esiin jokaisena tapaamiskertana. Eri taiteenlajit tuovat erilaista kokemuksellisuutta ja reflektointi yhdessä tuo merkityssuhteet lähelle jokaista.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSOTE JA EETTISET KYSYMYKSET

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa taideterapeuttista ryhmätointa lyhytaikaisen psykososiaalisen tuen tarpeessa oleville aikuisille. Tarkoituksena on myös saada kokemuksellista tietoa siitä, minkälainen hyötysuhde taideterapeuttisella ryhmätoiminnalla on psykososiaalisen kuntoutuksen osana ja minkälaisia vaikutuksia sillä on osallistujien elämään.

4.2 Opinnäytetyön tutkimusote

Tutkimusote tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote. Aineistonkeruumenetelminä tässä opinnäytetyössä käytetään kyselylomakkeita ja ohjaajan havainnointia sekä näiden analysointia.

Laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva selvityksen toteuttamisessa silloin, kun halutaan selvittää ilmiön kokonaisvaltaista ymmärtämistä. Tämä menetelmä palvelee myös silloin, kun tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin ja kokemuksiin nojautuva tutkimus. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.)

Aineiston ja tiedon kerääminen toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi tarkoin harkita, koska työn laajuus saattaa kasvaa liialliseksi, ollakseen muutaman kymmenen opintopisteen laajuinen työ (Vilka & Airaksinen 2003, 56). Kyselylomakkeet tuntuivat sopivan laajuisilta tiedonkeräysmenetelmänä tähän tutkimukseen, koska osallistujia ei olisi kuutta enempää. Näiden kyselylomakkeiden suunnittelussa tuli ottaa huomioon, millaista tietoa tarvitaan tutkimuskysymysten selvittämiseksi tässä opinnäytetyössä. Se onkin peruskysymys ennen kyselyn tekemistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 57.)

Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi, mitä käytetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa. Havainnointi on tietoista tarkkailua, eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä. (Vilka 2006, 37.) Havainnointia pidetään ensisijaisesti laadullisen tutkimusmenetelmän aineiston keräämistapana (Vilka 2006, 38). Tässä opin- näytetyössä käytettävä havainnoinnin metodi on aktivoiva osallistuva havainnointi. Lähtökohtana tässä on tutkijan läheinen työskentely tutkimuskohteen kanssa. Osallis- tujat pyritään vetämään aktiiviseen rooliin toiminnassaan. (Vilka 2006, 46-47.)

4.3 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Tutkijan on aina pidettävä lupauksensa tutkimukseen osallistujille. Vaitiolovelvolli- suutta ja salassapitovelvollisuutta ei voi ikinä rikkoa. Tämä liittyy periaatteeseen ih- misten yksityisyyden kunnioittamiseen ja suojelemiseen. (Vilka 2006, 113.) Tutki- mustekstissä tulee välttää tutkittavien henkistä ja fyysistä vahingoittamista. Näin ol- len on mietittävä tarkkaan kirjoitustapaansa. (Vilka 2006, 114.) Tämä puoli tulee mietittäväksi myös tässä opinnäytetyössä. Kyselykaavakkeiden tietojen kirjaamista yksityiskohtaisesti tulee tarkoin harkita niiden todella henkilökohtaisen aspektin ta- kia.

5 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Ryhmätoiminnan suunnittelu

Ennen ryhmätoiminnan alkamista olen tutustunut teoriapohjaan ja pohtinut erilaisten materiaalien ja teemojen mahdollista vaikutusta aikuisten elämään. Tein jokaisesta tapaamiskerrasta toimintasuunnitelman, minkä pohjalta tapaamiset toteutettiin, mutta kuitenkin ryhmäläisiä kuunnellen ja havainnoiden, mikä heille olisi tarpeen.

5.1.1 Ryhmätoiminnan markkinointi

Aikuisten vastaanoton henkilökunnalle toimitin esitteitä (liite 1) ryhmästä, jonka avulla heidän olisi helpompi kertoa asiakkailleen toiminnasta. Esitteessä kerrottiin toiminnan olevan voimauttavaa, henkilöä kunnioittavaa, luottamuksellista, terapeutista, taidelähtöistä toimintaa. Esitteessä kerrottiin myös, ettei tarvinnut olla taiteellisesti suuntautunut voidakseen osallistua tähän ilmaiseen toimintaan. Henkilökunta ehdotti ryhmään osallistumista asiakkaalle, jonka uskoivat hyötyvän ja pitävän taidelähtöisestä toiminnasta. Päätös osallistumisesta jäi asiakkaalle. Ryhmässä oli kuusi aloituspaikkaa.

5.1.2 Ryhmätoiminnan toteutusympäristö

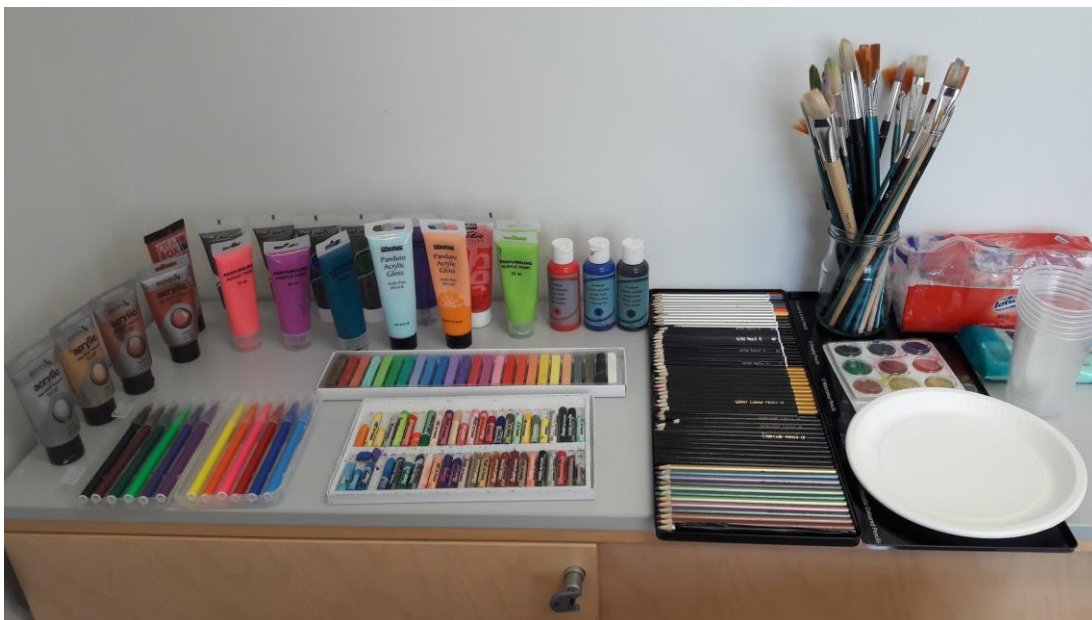
Ryhmätoiminta toteutettiin Porin kaupungin aikuisten vastaanoton tiloissa, neuvotteluhuoneessa. Tilassa oli kuusi isoa työskentelypöytää. Tämä tila oli varattu etukäteen tähän toimintaan jokaiselle tapaamiskerralle erikseen. Seinän toisella puolen on henkilökunnan taukotila. Tämän takia laitoin oviin muistutuksen ryhmän kokoontumisesta ja hiljaisuuden toivomuksesta. Mitään häiriöitä ei ollut koko kymmenen viikon aikana. Vesipisteitä oli lähellä huonetta, joita tällaisessa työskentelyssä tarvitaan. Ikkunat sai tarvittaessa tuuletusta varten avattua. Tila oli myös silmälle miellyttävä sekä valoisa. Nämä lisäävät mielekkyyttä siellä olemiselle. Työskentelypöytien lisäksi tilasta löytyi paikka, mihin sai värit ja materiaalit hyvin laitettua esille kaikkien saataville.

5.1.3 Ryhmätoiminnassa käytettävät menetelmät, teemat ja materiaalit

Kaiken pohjana oli kuvan tekeminen taideterapeuttisena toimintana. Tämän ohkeen käytettiin muita taidelähtöisiä menetelmiä kuten musiikkia, liikettä, kirjoittamista, valmiita valokuvia ja valokuvausta. Apuna oman minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentamisessa ja kohentumisessa käytettiin myös erilaisia valmiita kortteja (vertaansa vailla -keskustelukortit, nalle -tunnekortit, vahvuuskortit ja inspiraatio kortit), eläinfigureja, kollaasimateriaaleja ja luonnossa olemista.

Kaikki ryhmässä tehtävät taidelähtöiset harjoitteet oli suunniteltu kohottamaan osallistujien itsetuntemusta, tuomaan elämään iloa ja uusia oivalluksia itsestään ja elämästään ja kohottamaan sosiaalisia vahvuuksia ryhmässä toimimisessa.

Ryhmätyöskentelyssä käytetyt materiaalit olivat aikuisten vastaanoton kustantamia tai omista varastoistani käyttöön otettuja. Materiaaleihin kuuluvat eri pintaiset ja kokoiset paperit, akryylimaalit, vesivärit, pastelli- ja öljypastelliliidut, tussit, puuvärit, lyijy- ja hiilikynät, erikokoiset sudit, superlon tupsuttimet, kertakäyttölautaset, kosteuspyyhkeet, talouspaperi, aikakausilehtiä, sakset, liima ja maalarinteippi. Nämä käytiin läpi osallistujien kanssa ensimmäisellä kerralla.



kuva: värimateriaalit esillä kaikkien saatavilla.

5.2 Ryhmän rakenne

Ryhmään oli ilmoittautunut kuusi osallistujaa, mikä oli maksimimäärä osallistujia. Heistä viisi oli naisia, yksi mies. Ikäjakauma oli noin 22-45v. He kävivät keskusteluissa psykiatrisen sairaanhoitajan tai psykologin luona heidän elämäntilanteensa vuoksi. Ryhmän alkaessa paikalla oli kuitenkin vain neljä, kolme naista, yksi mies. Kaikki tulivat ryhmään mielellään ja olivat avoimin mielin tulevasta. Ensimmäisen

kerran jälkeen miesosallistuja ei enää tullut paikalle. Ryhmä käytiin loppuun kolmen naisen voimin.

5.3 Ryhmän säännöt

Ensimmäisellä tapaamiskerralla sovimme ryhmän säännöistä. Tärkein niistä oli vai- tiolovelvollisuus. Tämä koskee niin ryhmäläisiä kuin ohjaajaakin. Tästä allekirjoi- timme lomakkeet sitoutumisen merkiksi. Ryhmän toteutuksen luonne tuo esiin hen- kilökohtaisia asioita, mitä ei ole soveliasta levittää ryhmän ulkopuolelle. Tämä sään- tö oli hyvin tärkeä ryhmän jäsenille tästä keskusteltaessa. Toiset säännöt koskivat itse työskentelyä. Sovimme, että annetaan jokaiselle työskentelyrauha ja pyritään työ- kentelemään hiljaisuudessa. Pyritään myös tulemaan paikalle ajallaan, jotta työsken- tely ei häiriintyisi. Toisten töitä ei arvostella ja jokaiselta kysytään lupa kommentoin- tiin. Kenenkään ei ole pakko kertoa työstään tai näyttää sitä muille, jos ei näin halua. Tähän kuitenkin kannustettiin, jotta keskustelua syntyisi ja vertaistuen voimasta päästäisiin hyötymään. Kerrottiin myös, että mitään ei tarvitse osata. Ryhmän toimin- ta ei perustu paremmuuteen taiteellisesti vaan matkaan sen tekemisessä. Lopputulos ei ole tärkeä, vaan matka, millä päästiin siihen. Pyrittiin näin antamaan jokaiselle mahdollisimman paineeton ja turvallinen tila ryhmään osallistumiselle. Taidetyö- kentely kun saattaa tuoda suorituspaineita paremmuudesta. Sovimme myös, että jo- kaisen työt jäävät aikuisten vastaanoton tiloihin, missä niitä säilytetään lukollisessa tilassa. Viimeisen tapaamiskerran jälkeen jokainen saa kaikki työnsä itselleen.

5.4 Kyselyjen toteuttaminen

Kyselyjä tehtiin kaksi. Molemmat kyselyt ovat liitteinä. Ensimmäinen (liite 2) heti ensimmäisellä kerralla, ennen kuin mitään oli sanottavasti keskusteltu ja kerrottu. Näin kaikkien vastaukset olivat ennen pientäkään kokemusta ryhmätoiminnasta. Toi- nen kysely (liite 3) täytettiin kymmenennen eli viimeisen ryhmäkerran päätteeksi. Molemmilla kerroilla kyselyn täyttämiseen oli kiireetön aika pohtia vastauksia. Oh- jeistukseksi annettiin vastata avoimiin kysymyksiin monisanaisesti. Kaikki osallistu- jat paneutuivat vastaamiseen kiittävästi sekä alku-, että loppukyselyssä.

5.5 Ryhmätoiminnan toteutus

Sovimme aikuisten vastaanoton henkilökunnan kanssa ryhmä pidettäväksi 6.kesäkuuta-8.elokuuta välisenä aikana, kymmenen tapaamiskertaa, kerran viikossa. Ryhmä olisi suljettu, jotta ryhmäytyminen ja sen tuomat mahdolliset hyödyt pääsisivät näkymään tässä tutkimuksessa. Yhdessä henkilökunnan kanssa mietittiin sopivaa viikonpäivää ja kellon aikaa ryhmän tapaamisille. Päädyimme tiistai päivään klo 14.30-16.00. Puolessatoista tunnissa ehtii tehdä hyvin toiminnallisen puolen sekä keskustelut aiheesta.

Tapaamiset:

1. Aloititus 5-10 min

Jokaisen tapaamisen aloitimme laittaen tuolit ympyrän muotoon, kokoontumalla piiriin kertomaan kuulumiset siinä määrin kuin kukin sen halusi tehdä. Ympyrän muodossa jokainen näkee toisensa koko kehon, päästä varpaisiin. Aloituksessa menimme myös päivän teemaan, missä oli usein mukana erilaisia kortteja, minkä avulla oli helpompi kertoa tunnetilastaan tai itsestään. Myös eläinfiguureja käytimme tässä.

2. Toiminta 45-55 min

Eri kerroilla keskityttiin eri teemoihin tai vapaaseen assosiaatioon, miltä jokaisesta sillä hetkellä tuntui.

3. Lopetus 25-40 min

Taidetyöskentelyn jälkeen, jälkien siivoamisen jälkeen, työt laitettiin esille seinälle, mikäli osallistuja näin halusi. Näistä töistä keskusteltiin ja avattiin siinä määrin kuin tekijä halusi. Lopuksi palasimme tuttuun ja turvalliseen piiriin muotoon.

- I tapaamiskerta:

Ensimmäisellä kerralla paikalla oli neljä osallistujaa. Kerran aiheena oli minä itse. Millainen minä olen? Mitä elämäni kuuluu? Aloituksessa otimme Mannerheimin lastensuojeluliiton Vertaansa vailla -

keskustelukorteista kuvan, mikä oli lähellä itseä. Kuvan pohjalta ja sitä apuna käyttäen kerroimme toisillemme millainen minä olen. Myös ohjaaja kertoi itsestään kortin avulla samoin kuin osallistujat. Tämä sen takia, että ohjaajasta tulisi turvallinen hahmo ryhmän toiminnassa. Tämän jälkeen aloitimme kuvallisen tuotoksen aiheesta. Taustalla soi instrumentaalimusiikkia Peder B. Hellandilta. Lopuksi reflektoimme eli pohdimme joko kaisen kuvan, mikäli osallistuja näin halusi. Kaikki osallistujat olivat mukana keskustelussa kuvastaan. Kaikille itsestä puhuminen ja kuvan tekeminen ei ollut ihan helppoa. Yhden osallistujan oli vaikea aloittaa kuvallista työtä, mutta pääsi kuitenkin vauhtiin.

- II tapaamiskerta:

Toisella kerralla paikalla oli kolme osallistujaa. Toisen tapaamiskerran aloitimme ottamalla tunnekorteista sen kortin, mikä kuvasti juuri sen hetkistä oloa. Tunnekorteissa nallet ovat erilaisissa tunnetiloissa, mikä näkyy heidän ilmeissään ja kehossaan. Osallistujat ottivat kortit, missä nalle katsoi tulevaisuuteen, missä nallella oli kiire ja missä nallella oli mitään sanomaton ”en mä tiiä” olo. Näistä virisi hyvää keskustelua. Jatkoimme teemalla ilo. Mikä tuo minulle iloa? Mitä ilo minulle merkitsee? Kaikki osallistujat ottivat isot paperit. Tämä yllätti, koska takana oli vain yksi kerta ja silloin yksi osallistuja oli aloittamisen kanssa arka. Hiljaisuudessa työskentely oli innokasta, aivan erityylistä kuin ensimmäisellä kerralla. Yksi osallistujista oli hyvin keskittynyt, tarmokas ja innoissaan. Sivusta katsellessa hänen tunnetilansa vaikutti lähes flow-kokemukselta. Vaikka työskentely tapahtui hiljaisuudessa, nämä tunnetilat näkyivät hänen kehossaan ja työskentelyotteessaan. Työskentelyyn tarkoitettu aika ei mennut riittävästi hänelle. Kuvan tekemisen jälkeen tehtävänä oli kirjoittaa itselleen tai luettavaksi tarina nimeltään ”Olipa kerran ilo”. Reflektoinnin yhteydessä tarinan sai lukea muille halutessaan. Kerrottiin seuraavan kerran teeman olevan liikkeellinen, jotta osallistujat osaisivat varautua rentoihin vaatteisiin. Painotettiin myös, ettei tarvitse olla liikkeellisesti taitava voidakseen osallistua.

- III tapaamiskerta:

Kolmannella kerralla mukana oli vain kaksi osallistujaa. Tämän kerran aiheena oli liike. Kerta toteutettiin eri tilassa kuin kaksi aiempaa, kuitenkin aikuisten vastaanoton tiloissa tämäkin. Kerran harjoitteet perustuivat tanssi- ja liiketerapiaan. Nalle-tunnekorteista otimme aluksi tunteen, miltä ajatus liikkeellisestä kerrasta tuntuu. Osallistujat olivat jännittyneitä tullessaan tapaamiseen. Heillä ei ollut aiempaa kokemusta tällaisesta tanssiterapeuttisesta toiminnasta. Ohjaajana yritin luoda heihin luottamusta itseensä ja painottaa, että jokainen osaisi kyllä suoriutua kaikesta tulevasta. Tapaaminen toteutui seuraavin harjoittein:

1. Hytkytys – eri tempoista hytkytystä kehoon, rentoutuminen tekemiseen.
2. Erilaisia liikkeen laatuja tilassa – pehmeää, kulmikasta, sekasortoista yms., reflektointi, miltä eri laadut tuntuivat, kuvan tekeminen jokaisesta laadusta eri värein.
3. Bodyguard (henkivartija) -tanssi pareittain, toinen tanssii silmät kiinni, toinen turvaa, ettei tanssija törmää ja samalla seuraa toisen tanssia, tämän jälkeen bodyguard piirtää kuvan tämän tanssista, kertoo valmiista työstä tanssijalle ja luovuttaa kuvan hänelle.
4. Eri kehonosien -tanssi, ohjaaja kertoo, mikä kehonosa edellä liikutaan, miten itse haluaa. Lopuksi koko keho mukana liikkeessä.
5. Osallistujat kertoivat nallekortein miltä liikkeelliset harjoitteet olivat tuntuneet.
6. Rentoutus makuulla, hento instrumentaalimusiikki taustalla ja kesällinen tarina ohjaajan lukemana.
7. Kuvallinen tuotos koko kerran tunnoista ja näiden reflektointi.
8. Ohjaaja antaa osallistujille vahvuuskortit heidän toiminnastaan, koska oli niin ylpeä alun pelkojen voittamisista.

Uusimmat neurologiset tutkimukset ovat osoittaneet myös vankan neurobiologisen pohjan, joka selittää ihmisen kyvyn sanattomaan vuorovaikutukseen, kehollisten viestien ja tunteiden ymmärtämiseen ja empatiaan

osana inhimillistä vuorovaikutusta. Tätä ilmiötä kutsutaan peilisolujärjestelmäksi. Aivoissa sijaitsevat peilisolut aktivoituvat dialogisessa vuorovaikutuksessa siten, että toisen henkilön toiminta saa aikaan myös katsojassa samanlaista neurologista toimintaa, vaikka hän ei osallistu aktiivisesti varsinaiseen tekemiseen. Peilisolut siis auttavat meitä ymmärtämään toisia ilman sanoja. Tämä antaa loogisen selityksen tanssiliiketerapeuttien kokemuseräiselle tiedolle siitä, miten kehollinen läsnäolo ja liikkeellinen dialogi voivat auttaa jakamaan tunteita, hyväksymään ja ilmaisemaan itseä kokonaisvaltaisesti. (Ylönen 2012, 115.)

- IV tapaamiskerta:

Neljännellä kerralla paikalla oli taas kaikki kolme osallistujaa. Keskustelimme ringissä edellisen kerran liikkeellisestä ohjelmasta. Kävi ilmi, että yksi osallistuja oli jättänyt tulematta kerran aiheen eli liikkeen takia. Häntä oli säikäyttänyt, että pitäisi olla tanssillinen ihminen, jotta voisi osallistua. Muiden osallistujien kerrottua, millaista kerralla oli, tuli hänelle hie-man haikeus, miksi ei tullut. Tämän kerran aiheena oli musiikkimaalaus. Aiemmin musiikki oli ollut vain taustamusiikkina, mutta nyt tarkoitus on maalata musiikista, mitä se tuo mieleen, miltä se tuntuu, mitä mielikuvia siitä syntyy. Musiikkina Youtubesta Blackground Music Instrumentals – relaxdaily. Tämä musiikki soi 45 minuuttia. Yksi osallistuja oli valmis 15 minuuttia aloituksesta.

- V tapaamiskerta:

Viidennellä tapaamiskerralla paikalla oli kaikki osallistujat. Valitsimme eläinfiguureista eläimen, mikä parhaiten luonteeltaan, liikkumiseltaan, olemukseltaan muistuttaa itseä. Valituksi tulivat virtahepo, tiikeri ja kissa. Ringissä kerroimme toisille tämän eläimen ja oman itsensä yhdistäviä tekijöitä.

Osallistujia ohjeistettiin valitsemaan kaksi vahaliitua. Sen väriset, mitkä juuri tähän hetkeen tuntuvat sopivilta. Isoille, koko pöydän peittäville pa-

pereille, vahaliidut molempiin käsiin, silmät kiinni, piirtämään ensin pientä ympyrää sitä koko ajan suurentaen ohjaajan ohjatessa piirtämistä sanallisesti. Liituja nostamatta paperista jatketaan piirtämistä viivaa sinne tänne paperissa. Näiden jälkeen sai avata silmät, asettaa valitsemansa eläimen tuotoksensa sekaan, mihin se omasta mielestä kuului. Tästä kännykkäkameralla kuvaus eri perspektiiveistä. Kuvien katselua omasta puhelimesta. Osallistujille tuli uusia oivalluksia työn ja eläimen yhdistämisestä ja niiden kuvan tutkimisesta itsekseen. Tämän jälkeen ohjeistukseksi valittiin 2-3 väriä akryylimaaleista. Käsien maalausta ilman apuvälineitä vahaliitupiirustuksen päälle. Ennen tätä keskustelua, onko kaikille sopivaa maalata paljain käsin vai haluaako joku muovihanskat suojaksi. Kaikki tekivät paljain käsin. Tämän jälkeen jälleen kännykkäkameralla kuvausta eri perspektiiveistä. Eläimen laitto kuvaan, kuvaus eläimen kanssa. Kuvan ripustaminen seinälle ja eläimen asettelua, mihin se nyt tekijän mielestä kuuluisi. Ilmoille tuli wau -ilmaisuja. Lopuksi jokainen otti itselleen vahvuuskortit. Nämä kortit kertoivat kerran olleen voimauttava, ”energiaa, vaikka tullessa oli väsynyt”, ”luovuutta”, ”taiteellinen”, ”ylpeä omasta tekeleestä”.



kuva: käsin maalatut työt

Taidemateriaaleilla sekä työskentelyvälineillä on erilaisia aistimellisia ominaisuuksia, jotka stimuloivat tai rajaavat tuntoaistimuksia, haptisia aistimuksia, kuulo-, haju- tai näköaistimuksia. Sensorisia aistimuksia sti-

muloivat voimakkaimmin suoraan käsin työstettävät materiaalit kuten savi, sormivärit tai paperin rypistely. Myös jonkin aistin sulkeminen pois, esimerkiksi silmien sulkeminen, lisää muiden aistien herkkyyttä. (Rankanen 2007, 68-70.)

- VI tapaamiskerta:

Tapaamiskerralla paikalla kaksi osallistujaa. Aiheena kollaasityöskentely. Osallistujat selasivat mietteläänä ja pitkään aikakausilehtiä, etsien omaan elämään liittyviä kuvia. Näiden kuvien leikkaus ja liimaus paperille ja halutessa täydentäminen maalaten. Osallistujien työskentely oli todella paneutuvaa. Tuloksena teos heidän nykyisestä ja tulevasta elämästään, haaveistaan, unelmistaan, heidän elämäänsä kuuluvista tärkeistä asioistaan.

- VII tapaamiskerta:

Tapaamiskerralla kaikki osallistujat paikalla. Esillä oli valokuvia luonnosta, esineistä, asioista. Ohjeistus ottaa kuvista se, mikä jollain tavalla puhutteli juuri sillä hetkellä. Ringissä keskustelua, miksi valitsi juuri sen kuvan. Tekniikkana kuvan tekemisessä oli tällä kerralla ”märkkä märälle”. Kasteltiin ensin paperi vedellä, jonka jälkeen siihen maalattiin akryylimaaleilla. Värit valittiin sen mukaan, mitkä sopivat tekijän päivään. Yhden osallistujan huomattava hymyily työskentelyn aikana, pisti silmään. Reflektoidessa ryhmällä oli todella hyvää keskustelua. Tämän innoittamana otettiin vielä lopuksi Maaretta Tukiaisen ja Krista Keltasen Inspiraatiokorteista sellaiset kortit ”mikä ominaisuus olet ja mikä et todellakaan ole”.

- VIII tapaamiskerta:

Tapaamiskerralla kaikki kolme osallistujaa läsnä. Kerran tapaaminen järjestettiin luonnossa ulkona, Kirjurinluodon maastossa. Tapaaminen oli sovittu Taavi-sillan kupeeseen. Etukäteen oli sovittu retkituolien tuonnista

kaikille. Nämä koottiin ensin rauhalliseen paikkaan puiden katveeseen. Tässä jutustelimme ensin tunnoista, miltä tuleva työskentely luonnossa tuntuu. Osallistujat olivat uteliaan innokkaita tähän kertaan.



Oman tuolin siirtäminen Kirjurinluodon maastossa paikkaan, mikä jollain tavalla sykehdyttää itseä, oli ensimmäinen tehtävä. Tämä oli helppoa kaikille ja paikka löytyi nopeasti. Mukana oli piirtämisalustat ja kuivat värimateriaalit, koska niillä oli käytännössä helpompi työskennellä ulkona. Näissä omissa sykehdyttävissä paikoissa osallistujat tekivät kuvallisen työn siitä, mitä näkivät siinä paikassaan, miksi olivat valinneet juuri sen paikan ja mitä se herätti heissä.



kuva: yhden osallistujan paikkavalinta (lupa kuvaamiseen kysytty)

Töiden valmistuttua kokoonnuimme takaisin yhteiseen ringiin puiden alle katselemaan ja kuuntelemaan toistemme kertomuksia. Kuvista näyttäytyi-

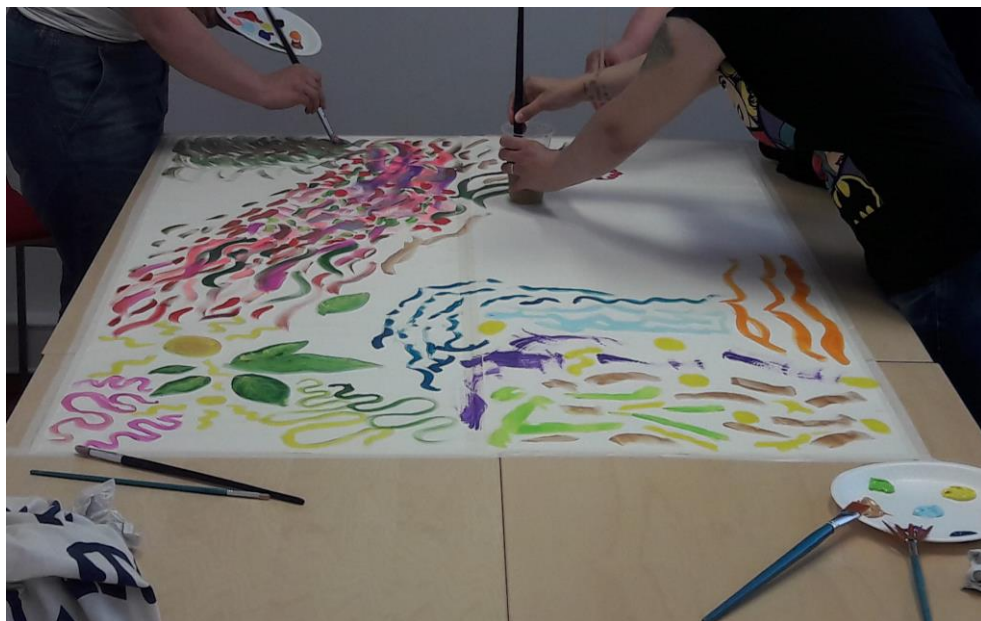
vät roskis, ulpukankukat ja puun haarat. Nämä kuvastivat tekijöilleen tunteiden kaatopaikkaa, kuuntelijoita ja voimapuuta. Näiden keskustelujen jälkeen osallistujat lähetettiin ilman ohjaajaa kiertämään Kirjurinluodon maastoa jokaisella mukanaan kännykkäkamera. Tarkoituksena jokaisen omalla puhelimella kuvata hänestä itsestään valokuvia luonnossa, erilaisissa asennoissa, hulluimmissakin, minkälaiseen ei ehkä koskaan ole uskaltanut heittäytyä. Puolen tunnin yhteisellä kuvausmatkalla jokaiselle saatiin omaan kännykkään itsestä muutamia kuvia. Toiset olivat arkoja näiden näyttämistä toisille, eikä tätä ollutkaan pakko tehdä. Ne olivat vain itseä varten. Ohjaaja kannusti katselemaan kuvia kotona ja ehkä näyttämään niitä siellä lähimmilleen.

Terapeuttinen valokuvaus on valokuvaan liittyvää henkilökohtaista työskentelyä. Se on viestinnällinen väline eikä vaadi teknistä tai taiteellista osaamista. Valokuvan vaikuttavuus voi olla hyvin yllättävää. Valokuvauksen terapeuttisen voiman merkitystä ei sovi väheksyä. Prosessissa saadut oivallukset ja itseymmärryksen lisääntyminen hämmästyttää kokeneitäkin toimijoita aina uudestaan. (Halkola 2009, 16-17.)

- IX tapaamiskerta:

Tapaamiskerta oli normaalissa tapaamispaikassa aikuisten vastaanotossa. Paikalla olivat kaikki kolme osallistujaa. Keskustelimme edellisen kerran kokemuksesta työskennellä ulkona. Omien valokuvien katseleminen oli ollut hankalaa, eikä niitä ollut mielellään näyttänyt edes lähimmilleen. Tämän kerran teemana on yhteinen työ. Tapetista tehtiin iso maalausalusta, mihin kolme mahtuu hyvin maalaamaan yhtä aikaa. Ainoa ohjeistus tähän työhön oli, että jokainen valitsee akryylimaaleista värit, millä haluaa maalata juuri tänään ja ketään ei aloita maalaamista ennen kuin kaikki ovat alustan äärellä. Näin jokaiselle jää tasapuolinen tila, minkä voi halutessaan käyttää. Tämän yhteistyön tekemisen katseleminen oli ohjaajalle todella palkitsevaa. Osallistujat tekivät mitään ennakoon sopimatta todella yhtenäistä työtä. Siinä ei näy mitkään omat lokeroituneet rajat, vaan he liikkuvat ympäri alustaa sujuvasti toistensa reviirin yli. Tämän työn te-

kemisen jätin tarkoituksella jakson loppupuolelle, jotta mahdollinen ryhmäytyminen olisi tapahtunut.



kuva: yhteinen työ alkuvaiheessa

Minulla on kokemusta tällaisen yhteisen työn ohjaamisesta usealtakin kerralta. Mitkään ryhmät eivät ole ennen kenneet näin yhtenäiseen työhön kuin tämä ryhmä. Heti alusta asti näki, miten sanomattomasti he tekivät työtä, mikä oli heidän kaikkien tekemä, yksi kuva, ei kolme kuvaa yhdellä alustalla. Tunnelma oli harmoninen, missä jokaisella oli hyvä olla saman alustan äärellä. Ketään ei maalannut yltiöpäisesti enemmän kuin toiset tai ketään ei jäänyt tekemään vain minimaalisesti. Kaikki tekivät, miettivät ja sanottomasti työstivät mahtavan teoksen. Vasta loppuvaiheessa he kommunikoivat sanallisesti, oliko joku kohta vielä vailla jotain. Yhdessä päättivät vielä jostain lisäyksistä. Työn valmistuttua, se laitettiin ensin kiinni työskentelyhuoneen seinälle analyysiä varten. Vasta kun työ nostettiin seinälle, osallistujatkin ymmärsivät, kuinka mahtava työ oli. Vielä yhdessä käännellen, he päättivät, miten päin työ kuuluu olla.

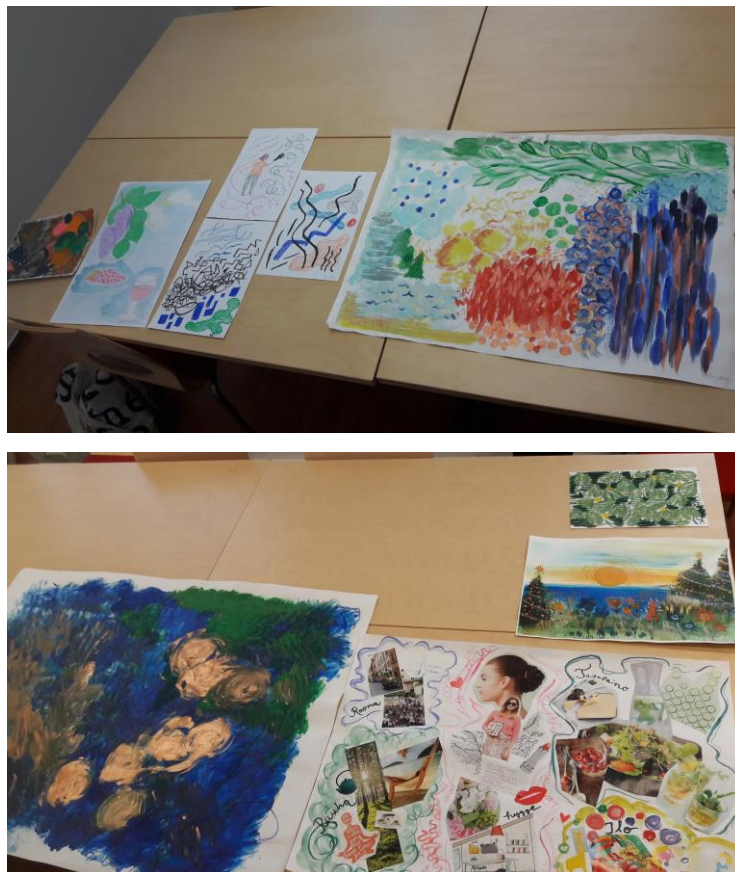


kuva: yhteinen työ valmis, ripustettuna vastaanoton käytävän seinälle.

Valmiiseen työhön tekijät olivat itsekkin todella tyytyväisiä. Se ripustettiin yhdessä aikuisten vastaanoton käytävälle ilahduttamaan muitakin siellä kulkijoita. Olin aistivinani jonkinlaista ylpeyttä siitä, että heidän tekeleensä päätyi julkisen tilan seinälle.

- X tapaamiskerta:

Viimeinen eli kymmenes tapaamiskerta oli koko matkan kokoamiskerta. Kävimme läpi kaikkien osallistujien kaikki työt, mitä he ovat tehneet tämän kymmenen kerran matkalla. Jokainen sai kertoa haluamansa oivallukset, jos sellaisia oli matkan varrella tullut.



kuva: yhden osallistujan koko matka kuvina.

6 TULOKSET

Ohjaajan tekemien havaintojen lisäksi osallistujille teetettiin kaksi kyselyä (liite 2 ja 3). Ensimmäinen (liite 2) ennen ryhmätoiminnan alkua, missä kartoitettiin taide- ja ryhmätoiminnan tuttuutta sekä heidän sen hetkistä vointiaan. Toinen (liite 3) kysely tehtiin toiminnan loputtua kymmenennen kerran jälkeen. Tässä kysyttiin voinnin kehitystä sekä heidän omaa näkemystään ja tuntemustaan taidetoiminnan avusta heidän elämän haasteisiinsa. Alku- ja loppukyselyt tehtiin nimettöminä, kuitenkin niin, että jokaiselle osallistujalle arvottiin osallistuja numero, mitä he käyttivät molemmissa kyselyissä. Näin lomakkeet pystytään yhdistämään ja saamaan kohdennettua tietoa yksilön hyötysuhteesta, mutta kuitenkin anonymiys säilyy, mikä on tärkeää luottamuksen ja turvallisuuden luonnissa.

6.1 Osallistuja nro 1

Osallistuja nro 1 tuli ryhmään avoimin mielin. Hän ei oikein osannut sanoa minkälaisia toiveita tai odotuksia hänellä olisi ryhmän suhteen. Taiteista musiikki ja kirjallisuus ovat olleet häntä lähellä aiemmin. Ryhmämuotoinen toiminta oli hänelle ennestään tuttua. Aikuisten vastaanotolla hänellä oli takanaan kaksi keskustelukäyntiä asiantuntijan luona. Vointia arvioitiin asteikolla 1-10. Hän kertoi sen olevan 6.

Loppukyselyssä osallistuja nro 1 kertoo vointinsa olevan 7,5. Hän tunsu tulevaisuuden olevan valoisampi. Hän ei käynyt tämän ryhmän kokoontumisen aikana ollenkaan keskusteluissa asiantuntijoiden kanssa, mutta aloitti kun ryhmä loppui. Hän koki saaneensa apua itsensä ilmaisemiseen taideterapeuttisista ryhmätoiminnoista. Merkityksellisemmäksi hän koki ryhmässä olon, mutta kuvien tekeminen oli myös tärkeää. Hän suosittelee ystävälleen psykososiaalisissa ongelmatilanteissa taideterapeuttista toimintaa, koska se auttaa hänen mielestään purkamaan ajatuksiaan paperille värien tai kuvan avulla.

6.2 Osallistuja nro 2

Osallistuja nro 2 ei ollut aiemmin ollut vastaavanlaisessa ryhmässä. Hän tuli kuitenkin positiivisin odotuksin ryhmän ja toiminnan suhteen. Minkäänlainen taidetoiminta ei ollut hänelle myöskään tuttua. Ryhmässä toimimiseen ja runsaasiin ihmiskontakteihin hän oli tottunut. Aikuisten vastaanotossa hän oli käynyt keskusteluissa kaksi kertaa harvakseltaan vuoden 2017 alusta lääkärin ohjaamana. Tämän hetkisen vointinsa hän asetti numeroon 7 ja kertoi sen olevan suhteellisen ok.

Loppukyselyssä osallistuja nro 2 kertoo vointinsa olevan 8,5. Hän ei ole käynyt asiantuntijoiden keskusteluissa taideterapeuttisen ryhmätoiminnan aloittamisen jälkeen. Hän varaa aikaa tarvittaessa, mikäli siltä tuntuu. Hän koki saaneensa apua toiminnasta. Se on ollut hänestä mielenkiintoista ja rentouttavaa. Ajatukset eivät ole olleet niin paljon murheissa. Merkityksellisimpiä toiminnassa hänelle olivat kirjoittaminen. Eri-laisista korteista ja niistä virinneistä keskusteluista hän piti myös paljon. Ryhmässä

olo on ollut hänestä myös mukavaa. Hän suosittelisi taideterapeuttista ryhmätoimintaa ystävälleen avuksi, koska siinä voi laittaa luovuuden valloilleen, taiteilu on irti-
toa arjesta ja se tuo iloa.

6.3 Osallistuja nro 3

Osallistuja nro 3 toivoi ryhmältä saavan positiivisen hetken ja aikaa keskittyä itseensä. Hän toivoi myös saavansa innostusta kuvataideharrastukseen, mitä voisi jatkaa ryhmän jälkeenkin. Koulussa kuvataide on ollut hänen lempiaineensa ja tehnyt sitä silloin kotonakin, mutta se on jäänyt. Kertaluonteinen kokeilu erään kurssin kohdalla tyrehtyi, koska hän ei mielestään osannut/kehittynyt tarpeeksi. Hän ei ole tottunut ryhmämuotoiseen toimintaan. Aikuisten vastaanotolla hän on käynyt asiantuntijoiden vastaanotolla alkuvuodesta 2017. Voinnin hän kertoo olevan nro 4.

Loppukyselyssä osallistuja nro 3 kertoo vointinsa olevan 6,5. Hän kertoo vointinsa kohonneen kesän aikana jonkin verran. Masentavat ja itseä soimaavat ajatukset eivät ole läsnä päivittäin. Hän kertoo pystyneensä olemaan spontaani ja nauttimaan hyvistä hetkistä paremmin. Hyväksyvä suhtautuminen itseä ja elämäntilannetta kohtaan on voimistunut. Hän ei käynyt taideterapeuttisen ryhmätoiminnan aikana psykologin keskusteluissa, mutta käynnit jatkuivat sen jälkeen. Tosin hänestä itsestä tuntui, että käyntejä voisi harventaa. Hän koki ehdottomasti saaneensa apua toiminnasta. Hänen mielestään toiminta oli positiivista, rentouttavaa ja palkitsevaa. Hänestä oli hienoa tehdä jotain itse, mitä ei ilman ryhmää saisi aikaiseksi. Hän koki saaneensa onnistumisen kokemuksia. Tekeminen ja keskustelut antoivat hänelle ajatuksen aihetta hyvällä tavalla. Kuvat ja visuaalisuuden hän kokee olevan keskeistä hänen elämässään, joten niiden ympärillä tapahtunut toiminta oli mieluisinta. Kirjoittamista olisi voinut olla enemmänkin, sillä hän pukee tunteitaan sanoiksi. Kortit ja ryhmässä olo toivat hänelle kaivattua sosiaalisuutta keskusteluineen. Kortit helpottivat puhumista tunteista ja vaikeista asioista. Hän suosittelisi tällaista toimintaa ystävälleen. Hänen kokemuksensa mukaan taideterapeuttisesta ryhmätoiminnasta saa paljon irti, kun itse uskaltaa heittäytyä siihen ja olla mahdollisimman avoimesti mukana.

6.4 Osallistuja nro 4

Osallistujalla ei ollut varsinaisia odotuksia ja toiveita toiminnan suhteen. Taidetoiminnasta hänellä oli kokemusta musiikin harrastamisesta instrumentteja soittamalla. Nuorempana hän oli myös piirrellyt melko usein. Vanhempana alkanut lukemaan kirjallisuutta. Ryhmämuotoiseen toimintaan hän oli tottunut. Nykyään kuitenkin vähän ryhmissä ja siinä olo jännittää häntä. Aikuisten vastaanoton asiantuntijoilla hän oli käynyt vuoden 2017 alusta. Voinnikseen hän kertoo nro 4.

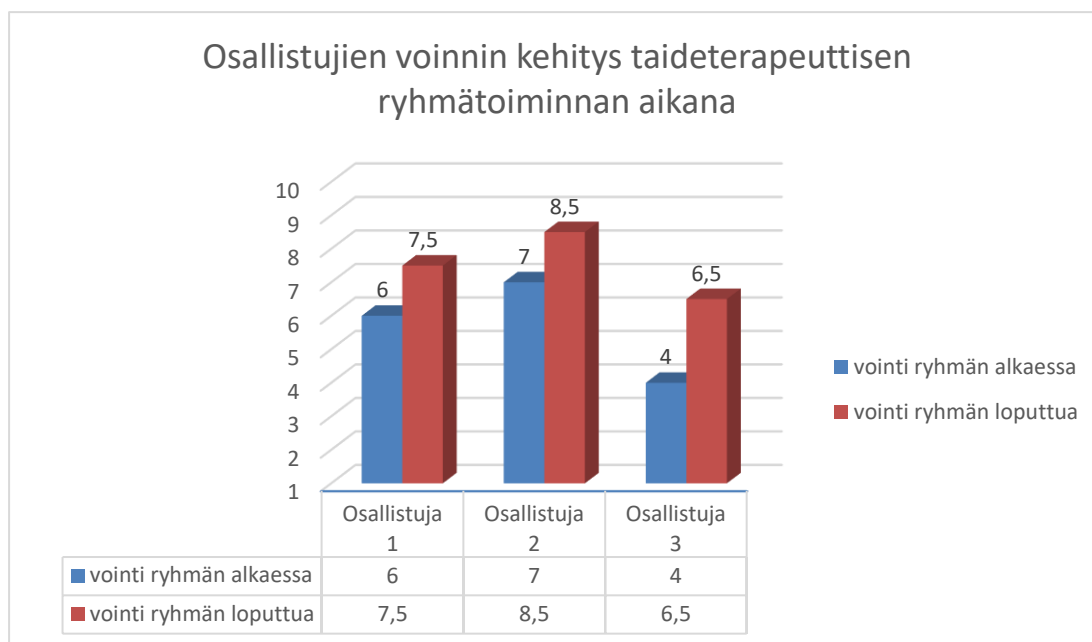
Osallistuja nro 4 ei osallistunut kuin ensimmäiseen ryhmätapaamiseen, joten häneltä ei ole loppukyselylomakkeen tietoja.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Näiden kolmen osallistujan, jotka täyttivät sekä alkua-, että loppukyselyn, arviointien mukaan, tämän kaltaisesta taideterapeuttisesta ryhmätyöskentelystä on apua psykososiaalisessa kuntoutumisessa.

Ryhmän aloittaneista neljästä henkilöstä yksi oli vain yhden tapaamiskerran mukana. Kolmesta kaksi oli paikalla jokaisena tapaamiskertana ja yksi kahdeksana kertana. Tämä näyttää näiden kolmen osalta, jotka olivat läsnä koko tai lähes koko ryhmäjakson, suurta sitoutuneisuutta toimintaan.

Jokaisen kolmen osallistujan vointi on taideterapeuttisen toiminnan aikana kohonnut 1,5-2,5 yksikön verran.



Aikuisten vastaanoton asiantuntijoiden keskusteluavussa osallistujat eivät käyneet ryhmätoiminnan aikana. Kaksi aloitti keskustelut ryhmätoiminnan loputtua, joista toinen tunsi, että niitä voisi harventaa.

Merkityksellisimpiä toimintoja osallistujien mielestä oli ensisijaisesti ryhmässä olo. Se antoi sosiaalisuutta ja keskusteluja vaikeistakin aiheista. Kuvan/taiteen tekeminen, kirjoittaminen ja erilaiset kortit olivat heille myös mieluisia ja antoivat paljon sisältöä.

Apua he kokivat saaneensa taideterapeuttisesta ryhmätoiminnasta itsensä ilmaisemiseen, rentoutumiseen, ajatusten suuntaamisessa muuhun kuin murheisiin ja toiminta tuotti heille iloa sekä onnistumisen kokemuksia.

Kaikki osallistujat suosittelisivat taideterapeuttista ryhmätoimintaa ystävilleen psykososiaalisen kuntoutuksen tueksi, mikäli he olisivat joutuneet vaikeaan elämäntilanteeseen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyö antoi minulle oivan paikan pohtia taidelähtöisten menetelmien vaikutavuutta enemmän, kuin mitä olen sitä koulutuksen harjoitteluiden parissa pohtinut. Taidelähtöisten menetelmien käyttö on minulle luontaista ja haluankin tehdä sitä tulevassa sosiaalialan työssäni laajasti. Mielestäni kaikenlaisesta taiteesta on apua ihmisen jaksamiselle, oli hänellä sitten ongelmia tai ei. Tämä opinnäytetyön ryhmätoiminta kuitenkin osoitti myös minulle, että taideterapeuttinen toiminta on omiaan parantamaan ihmisten toimintakykyä ja kohentaa vointia silloin, kun elämässä on haasteita.

Ryhmässä olevien lopullinen määrä laittoi mietityttämään minua. Olisi ollut hienoa, jos kaikki kuusi ilmoittautunutta olisi myös toimintaan osallistunut. Määrän puolittuminen kolmeen toi entisestään huolen tämän opinnäytetyön tuloksen luotettavuudesta. Toki kuudenkin osallistujan kanssa tulokset olisivat olleet pienen ihmismäärän kokemuksia.

Ryhmässä olijat olivat todella sitoutuneita ryhmässä käymiseen. Tämä kertoo mielestäni toiminnan mielekkyydestä, halusta osallistua siihen ja löytää apuja oman voinnin kohentumiseen. Tällaisen ideologian omaavia tällainen toiminta auttaakin paremmin kuin sitoutumattomia.

Osallistujien käyntien määrän väheneminen asiantuntijoiden luona on myös asia, mikä laittaa nöyränä olemaan kiitollinen siitä, millaisen ryhmätoiminnan saimme yhdessä aikaan. Ei ole pieni asia, mikäli ongelmissa oleva ihminen pystyy olemaan käymättä psykologin keskusteluissa ja käydä vain taideterapeuttisissa tapaamisissa.

Palautelomakkeiden tulokset ovat siis pienen ihmismäärän mielipiteitä ja ei siten ole yleispäteviä tuloksia vaan suuntaa-antavia. Kuitenkin niistä voidaan päätellä, että tällainen taideterapeuttinen ryhmätoiminta on hyväksi psykososiaalisissa ongelmatilanteissa auttamaan ihmisiä voimaantumisen tiellä. Tässä ryhmätoiminnassa käytetyt harjoitteet ovat sovellettavissa erilaisiin ryhmiin, ottaen huomioon kunkin ryhmän tarpeet ja soveltaen niitä niiden mukaan.

Tärkeimmäksi asiaksi, mikä loi hyvän ryhmän ryhmäytymisen, koen alussa käydyin keskustelun ryhmän säännöistä. Tässä yhteydessä vaitiolovelvollisuudesta, toisten töiden arvostelemisesta ja jokaisen arvokkaana olemisesta toi luottamusta ryhmään, toimintaan ja ryhmäläisiin. Jokainen saattoi alusta asti tuntea olevansa samalla viivalla toisten kanssa.

Tällaisen taideterapeuttisen toiminnan toteuttaminen jatkossa aikuisten vastaanoton asiakkaille olisi hienoa palveluiden lisäämistä julkiselle sektorille. Tämän kaltainen toiminta antaisi työntekijöillekin uutta työhönsä. He jo varmasti käyttävätkin työssään erilaisia kortteja ja keskusteluja. Kuvan ja muiden taidelinjojen lisäys toisi heidänkin työhönsä varmasti kaivattua uudistusta ja asiakkaille valinnanvapautta toimintatapoihin.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

Boelius, H. 2012. Mielenterveyskuntoutujan kokemuksia kuvataideterapeuttisesta ryhmästä. Teoksessa P-M. Hautala & E. Honkanen (toim.) Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 93-107.

Engeström, Y., Kerosuo, H. & Kajamaa, A. 2008. Vaikuttavuuden arvioinnista seuraamusten tutkimukseen. Teoksessa J. Mäkitalo, J. Turunen & I. Vilkkumaa (toim.) Vaikuttavuus muutoksessa. Oulu: Verve, 19-44.

Gjerstad, E. 2015. Näin vaikutat. Vaikuttamisen psykologia arjessa ja työssä. Jyväskylä: Docendo Oy.

Hagman, H. 2002. Kokemuksia ryhmätaideterapiasta psykiatrisen hoidon tukena. Teoksessa Suomen taideterapiayhdistys ry jäsenjulkaisu. Taideterapia. Teema: Ryhmätaideterapia. Helsinki: Valopaino Oy, 25-40.

Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 13-21.

Kauppinen, L. 2016. Taidetta, tunnetta, muistoja, kokemuksellisuutta, monikulttuurisuutta. Teoksessa L. Kauppinen, I. Leino & K. Kauppinen (toim.) Kokemuksellista taidetietä kulkemassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 11-60.

Kemppainen, T. & Ojaniemi, P. 2012. Tieto ja vaikuttavuuden arviointi käytännön sosiaalityössä. Teoksessa A. Pohjola, T. Kemppainen & S. Väyrynen (toim.) Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 43-64.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Malchiodi, C. A. 2010. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIPress

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

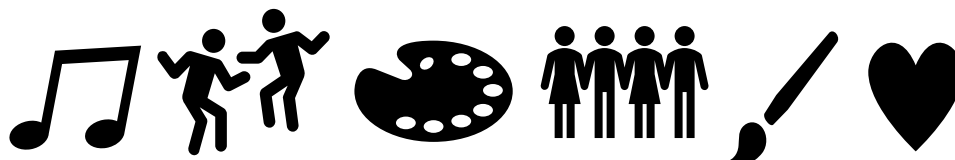
Pohjola, A. Kemppainen, T & Väyrynen S. (toim.) 2012. Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Porin kaupungin www-sivut. 2018. Viitattu 17.4.2018 <https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/mielenterveys-ja-paihde-tyo/mielenterveyspalvelut/aikuisten-vastaanotto>

Rankanen, M. 2007. Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim. 65-89.

- Rankanen, M. 2016. The visible spectrum, participants' experiences of the process and impacts of art therapy. Väitöskirja. Aalto-yliopisto. Viitattu 21.4.2018.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6921-0>
- Rantakare, M. 2008. Kokemuksellisuus taiteen ymmärtämisessä. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.) Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanon mäeltä. Joensuun yliopisto, 212-221. Viitattu 19.4.2018.
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/index.htm>
- Rouhiainen, L. 2016. Resonoivan kehon matkassa: tanssiminen, kokemus ja tutkimus. Teoksessa V. Tökkäri (toim.) Kokemuksen tutkimus V Lauri Rauhala 100 vuotta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 103-122.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Ylönen, M.E. 2012. Sanaton liike auttaa sanoittamaan – kinesteettisyys ja kehoisuus työnohjauksessa. Teoksessa P. Laine (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineenä. Kuopio: UNIpress, 114-127.

TAIDETERAPEUTTINEN KESÄRYHMÄ Paletti



Haluaisitko avuksesi jotain taiteisiin liittyvää keskusteluavun lomaan? Haluaisitko luoda jotain aivan uutta, jotain ihan Sinun itsesi näköistä? Jos vastasit kyllä tai innostuit edes vähän, tämä ryhmä on Sinun!

Ryhmä toteutetaan tiistaisin alkaen 6.6.- 8.8.2017, yhteensä 10 kertaa

Aikuisten vastaanotossa, Antinkatu 15 A, klo 14.30-16.00,

Ryhmään mahtuu 6 henkilöä.

Toiminta on ilmaista, luottamuksellista ja Sinua kunnioittavaa. Se ei ole terapiaa, vaan voimauttavaa toimintaa Sinun avuksesi.

Käytämme kuvataideterapian sovellusta yhdistettynä musiikkiin, kirjoittamiseen, valmiisiin kuviin, liikkeeseen ja saattaapa ryhmä kokoontua joskus myös luonnon helmasa, auringon paisteessa.

Ryhmää ohjaa Satakunnan Ammattikorkeakoulun sosionomi opiskelija Johanna Tuominen. Hän erikoistuu opinnoissaan kuvataideterapeuttiseen toimintaan ja tämä ryhmä on osa hänen opinnäytetyötään. Tähän kuuluu alkukysely ennen ryhmää ja loppukysely ryhmän loputtua. Tällä tutkitaan tämän kaltaisen taidetoiminnan vaikuttavuutta.

Tule rohkeasti mukaan, vaikka et olisi ikinä maalannut. Osata ei tarvitse mitään vaan tärkeintä on, että saat itsellesi jokaviikkoisen oman hetkesi, missä voit toteuttaa itseäsi ja löytää uutta voimaa ja polkuja jatkaa syksyyn.

Lisätietoja voit kysyä hoitajaltasi aikuisten vastaanotossa tai ohjaajalta sähköpostitse johanna.tuominen@student.samk.fi

Varaahan paikkasi pian hoitajaltasi ☺

Porin perusturvan aikuisten vastaanotto

TAIDETERAPEUTTINEN RYHMÄTOIMINTA kesä 2017

OPINNÄYTETYÖN ALKUKYSELY

osallistuja nro _____

1. Minkälaisia toiveita ja odotuksia sinulla on ryhmän suhteen?

2. Onko taidetoiminta sinulle ennestään tuttua? Minkälaista taidetoimintaa olet tehnyt aiemmin? Kuvataidetta, tanssia, musiikkia, kirjallisuutta, mitä?

3. Oletko tottunut ryhmämuotoiseen toimintaan? Kyllä_____ En _____

Kerro muutamalla sanalla aiemmista ryhmäkokemuksistasi.

4. Mistä lähtien olet saanut keskusteluapua aikuisten vastaanotossa?

5. Minkälaisien haasteiden vuoksi olet hakeutunut aikuisten vastaanottoon?

6. Minkälaiseksi koet vointisi tällä hetkellä asteikolla 1-10?

Merkitse janalle ruksilla.

1-----10
erittäin huono erittäin hyvä

Tähän voit kirjoittaa vointiisi koskien lisätietoja halutessasi

Porin perusturva aikuisten vastaanotto

TAIDETERAPEUTTINEN RYHMÄTOIMINTA kesä 2017

OPINNÄYTETYÖN LOPPUKYSELY

osallistuja nro ____

1. Minkälaiseksi koet vointisi tällä hetkellä asteikolla 1-10?

Merkitse janalle ruksilla.

1-----10
erittäin huono erittäin hyvä

Tähän voit kirjoittaa vointiisi koskien lisätietoja halutessasi

2. Käytkö vielä keskusteluavussa aikuisten vastaanotolla tai muussa yksikössä?

Kyllä ____ En ____

3. Koitko saavasi taideterapeuttisesta ryhmätoiminnasta apua itsellesi?

Kyllä ____ En osaa sanoa ____ En ____

Perustelut valinnallesi:

4. Mitkä osa-alueet (kuvan tekeminen, musiikki, liike, kirjoittaminen, kortit, ryhmässä olo tms.) olivat sinulle merkityksellisimpiä? Perustele lyhyesti valintasi.

5. Suositteletko ystävällesi psykososiaalisissa ongelmatilanteissa taideterapeuttista toimintaa avuksi?

Kyllä ____ En osaa sanoa ____ En ____

Perustelut valinnallesi:

Sydämelliset kiitokset vastauksistasi ja mukana olostasi opinnäytetyön tekemisessä!